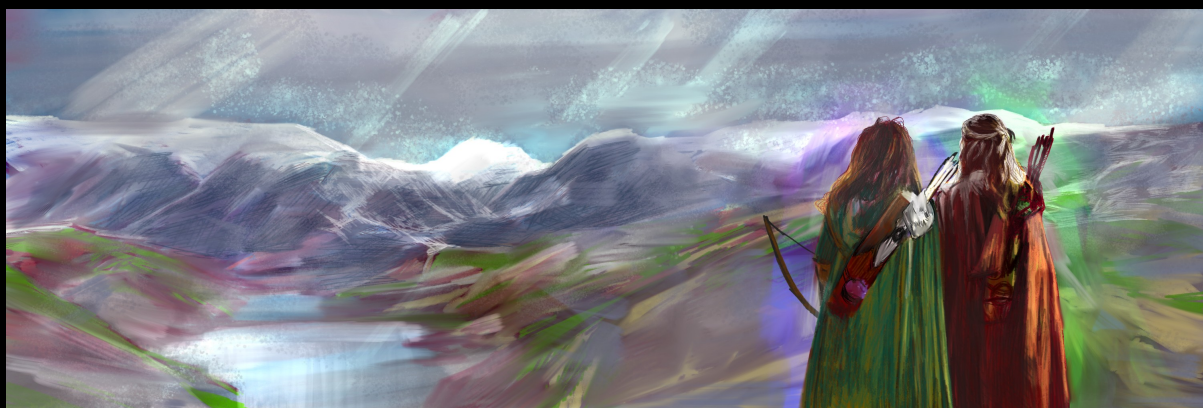
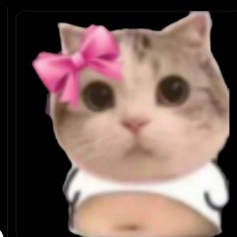




## مهارت‌های روانی به زبان ساده

توضیح ساده و مختصر ۲۵ مهارت روانی کاربردی

وبلاگ تعبیر خواب بادوم پفکی تند



مهارت‌های روانی به زبان ساده

وبلاگ بادوم پفکی تند:

<https://badoompofakitond.blogix.ir>

## فهرست

این فهرست به صورت هایپرلینک طراحی شده یعنی با کلیک روی هر عنوان می‌توانید به بخش مربوطه منتقل بشید.

[مقدمه](#)

[توهم و انگیزه](#)

[هدف](#)

[جریان اندیشه](#)

[ارتباط و قدرت کلام](#)

[تعلیم](#)

[شهود](#)

[همدلی](#)

[خلق تجربه](#)



سکاندار

کلکسیون سازی

قدردانی

طراحی پارامتر تحلیل

درک سایه های گذشته

## **مقدمه:**

مهارت‌های روانی می‌توانن طیف بسیار وسیعی داشته باشن. در اینجا تعدادی از مهارت‌ها، به طور خلاصه معرفی شدن.

این لیست به کمک تفسیر روانشناختی خواب ها و درس هایی که درونشون دارن استخراج شده. بعضی از مهارت ها ممکنه بسیار آشنا باشن و بارها توصیفشون رو در کتاب ها یا از زبون روانشناسا شنیده باشید، با این وجود بعضی از عنوان ها هم ممکنه کمی تازگی داشته باشن یا غریبه جلوه کنن.

سعی من این بود که محتوای مفیدی ارائه بدم با این وجود ممکنه ایرادات قابل توجهی هم داشته باشه. بهتره در حین مطالعه، نگاه انتقادی خودتون رو حفظ کنید.

.  
. .  
.

## مهارت‌های روانی، بخش اول: توهم و انگیزه

مهارت‌های روانی، مثل کدهایی هستن که ازشون برای مدیریت زندگی استفاده میکنیم. تمام برندهای روانشناسی زرد و غیر زرد، سمینارها و کتاب‌های موفقیت، توصیه‌های روانشناسی و سخنران‌هایی که به همین ترتیب معروف شدن، درواقع سعی دارن به نوبه‌ی خودشون، چیزهای درمورد مهارت‌های روانی یاد بدن و توصیف این مهارت‌ها، دقیقا در حوزه‌ی کار روانشناسا قرار میگیره.

هرچند که کاربرد نهایی مهارت روانی، میتونه نمود قابل توجهی در زندگی واقعی و ملموس و فیزیکی ما داشته باشه اما این مهارت‌ها، در ابتدا توی ذهن ما شکل میگیرن و خیلی وقت‌ها، خواب‌ها دقیقا در

حال تلاش برای یادآوری یا آموزش دادن مهارت های روانی لازم هستند. ذهن میدونه ما در معرض چه چالش هایی هستیم و متناسب با مشکلات و فرصت های زندگی روزمره، مهارت های لازم رو یادآور میشه.

این بستگی به میزان توجه فرد به شهودش داره که بتونه از طریق خواب ها یا تفکر عمیق، مهارتی که لازمه رو درک و ازش استفاده کنه.

چیزی که روانشناسی زرد یا چهره های سرشناس این حوزه رو بعضا مشکوک یا منفور جلوه میده، نابهنجار جلوه کردنشونه. یعنی عده ای متوجه غیر کاربردی بودن ایده ی این افراد میشن و میفهمن که حرف فلان روانشناس، فقط در ظاهر و روی کاغذ قشنگه و درواقعیت نمیشه به کمکش، تجربه ی بهتری از زندگی به دست آورد.

مرز بین سالم و بیمارگونه بودن یک ایده که با تکیه به یک مهارت روانی ساخته شده رو میشه تا حد زیادی، به کمک مفهوم توهم توصیف کرد. مثلاً هر ایده ای برای کسب اعتماد به نفس، نمی تونه لزوماً سالم باشه و در طولانی مدت، کاربردی واقع بشه. بسیاری از اشکال اعتماد به نفس، بیمارگونه و نابهنجار هستن یا از روش های شرارت آمیزی تامین میشن. درک این مرزها هم خودش بخش قابل توجهی از مهارت های روانی رو شامل میشه.

انگیزه یک مرحله ی ابتدایی و اساسی برای کسب مهارت های روانی هست. انگیزه رو میشه نقطه ی صفر تکامل روان در نظر گرفت و واقعیت اینه که ما مجموعه ی بسیار متنوعی از انگیزه ها رو دنبال میکنیم و اونها ضامن بقای ما هستن. انگیزه های ما به

مرور زمان رشد میکنن، قدرت میگیرن یا تنوع پیدا میکنن و با وجود اینکه کلمه ی عشق در دنیای آکادمیک، چندان اعتباری نداره اما عشق در شکل های مختلفش، یک انگیزه ی بسیار قوی بوده.

بخش زیادی از انگیزه هامون ممکنه حالت پنهانی داشته باشن و ماهیت و منشا شکل گیریشون رو فراموش کرده باشیم اما با کاوش در ذهن و کشف این انگیزه ها، میشه اونها رو مورد بازنگری قرار داد و تقویت کرد.

انگیزه، به خودی خود ماهیت مثبت یا منفی نداره و این خیلی مهمه که انگیزه هامون رو به چه مسائلی گره میزنیم. یک انگیزه ی نابهنجار، مثل یک پایه ی کج عمل میکنه و میتونه چالش هایی رو در ادامه ایجاد کنه.

.  
. .  
. .

## مهارت‌های روانی، بخش دوم: هدف

درک و طراحی هدف، یک مهارت ابتدایی بسیار ساده است که تفکیک کاملی با مفهوم انگیزه دارد. انگیزه، مقدمه‌ی طراحی هدف هست. درک مفهوم هدف، مهارتی هست که بشر حتی قبل از اینکه بتواند حرف بزنه، بهش دست پیدا میکنه.

یک مهارت روانی، مثل یک ابزاره و به خودی خود، هیچ قداستی نداره؛ پس آدم می‌تونن اهداف نابهنجاری رو برای خودشون انتخاب کنن. اما مشکل

اصلی زمانیه که فرد ندونه چه هدفی داره یا اهدافش به اندازه ی کافی، روشن نباشن.

در همچین دوره هایی از زندگی، فرد ممکنه خواب هایی درمورد گم شدن، سردرگمی و حرکت در یک مسیر بدون مقصد رو ببینه. یعنی به رغم اینکه هدف، یک مهارت بسیار ابتدایی و قدیمیه، اما آدما خیلی وقتا درموردش دچار مشکل میشن و این کاملاً طبیعیه. چون ما صرفاً به غارنشین نیستیم که جامعه ی کوچک و دغدغه های قابل پیش بینی ای داشته باشه. هرچه ذهن فرد پیچیده تر میشه و در جامعه ی پیچیده تری قرار میگیره، نیاز داره که درمورد هدف یا اهداف زندگیش هم بازنگری داشته باشه یا اونها رو گسترش بده.

گاهی وقتا آدما در درک یا طراحی هدف زندگيشون عاجز ميشن چون شايد نميدونن که اصلا داستان زندگيشون چیه. در اين حالت، نگاه کردن به اهداف ديگران و ردپايی که از آدمها و افکارشون به جا مونده، می‌تونه به فرد کمک کنه تا هدف زندگيشو به شکل خلاقانه تری طراحی کنه.

داستان موبی دیک، یکی از نمادین ترین داستان های شناخته شده است که مستقیما یک بحث فلسفی درمورد هدف رو مطرح میکنه. معمولا خواننده های این رمان، در هر دوره، برداشت های متفاوتی ازش داشتن و نقدهای متنوعی رو نسبت بهش مطرح کردن. بعضیا بسته به ایدئولوژی یا جهانبینی خاص خودشون، هدف شخصیت اصلی داستان رو بهنجار و

جالب میدونن یا اون رو پوچ و بی اهمیت تفسیر کردن. درنظر برخی هم ممکنه نابهنجار جلوه کنه.

موضوع مهم اینه که نگاه انتقادی، میتونه الهام بخش فرد برای خلاقیت به خرج دادن و ساخت اهداف بهتر بشه. خیلیا مشکلشون اصلا این نیست که فکر میکنن اهداف بدی رو دارن دنبال میکنن بلکه مشکلشون اینه که اهداف قدرتمندی برای زندگی ندارن.

.  
.  
.

## **مهارت‌های روانی، بخش سوم: جریان اندیشه**

شاید کلمه‌ی جریان اندیشه، موضوع آشنایی در مباحث مربوط به مهارت‌های روانی نباشه. درواقع این

مهارت، همون توانایی ذهن برای فکر کردن و پشت سر هم چیدن روابط علت و معلولیه و حتی قبل از توانایی حرف زدن، میتونه به وجود بیاد.

درست مثل مهارت ما در طراحی انگیزه و هدف، جریان اندیشه هم به مرور زمان، تکامل پیدا میکنه یا ممکنه در این زمینه، گاهی نابهنجاری هایی رو تجربه کنیم.

هرچند که در ظاهر، ما به زبان مادری یا یک سیستم زبانی خاص فکر میکنیم اما حقیقت اینه که ما خیلی از مفاهیم رو انتزاع میکنیم یعنی حتما نیازی نیست که بدونیم با چه کلمه ای میشه به مفهوم درخت اشاره کرد، ما قادر به انتزاع درخت و حتی بسیاری از مفاهیم غیر فیزیکی هستیم.

هرچه یک ذهن، تکامل یافته تر باشد، قادر به ایجاد جریان اندیشه ی طولانی و معنادارتری هست. مثلاً برای یک بچه، ممکنه دشوار باشد که مسائل پیچیده ی فلسفی و روابط علت و معلولی طولانی رو تجسم و هضم کنه.

این بستگی به قدرت روانی فرد داره که چقدر بتونه جریان اندیشه اش رو مدیریت کنه و استدلال‌های پیچیده تری رو به سرانجام برسونه یا گسترش بده. کتاب‌ها یک تصویر فیزیکی و ملموس، از جریان‌های فکری پیچیده هستن و موضوع تمام بهش‌ها، با هم در ارتباطه.

معمولاً نابهنجاری‌های مرتبط با جریان اندیشه، ممکنه در قالب خواب‌هایی ظاهر بشن که روابط علت و

معلولی اتفاقات، با هم همخوانی نداره و یک علت، به معلول منطقی و قابل انتظارش منتهی نمیشه.

جریان اندیشه، ممکنه خیلی سیال، بداهه و بی نظم به نظر برسه اما حقیقت اینه که اگر هر روز بخشی از افکار روزمره تون رو بنویسید، بعد از مدتی میتونید الگوهای تکراری خاصی رو کشف کنید. فکر کردن، درظاهر یک عمل ساده و ارزونه اما می‌تونه منشا بسیاری از ایده ها و راه حل های مفید باشه. عدم تمرکز و حواس پرتی یا تشویش افکار، میتونن مانع تقویت و تکامل این مهارت روانی بشن. درک روابط علت و معلولی، شاید درمورد مسائل ساده و پیش پا افتاده، چالشی به نظر نرسه اما زندگی میتونه پر از پدیده هایی باشه که علت های مرموز و پیچیده ای

دارن و اشتباه ما در ادراک علت واقعیشون، میتونه  
تاثیرات منفی قابل توجهی داشته باشن.

پدیده های پیچیده و مهم، میتونن علت های پیچیده  
ای داشته باشن اما شما به کرار می‌تونید افراد یا  
برندهایی رو پیدا کنید که سعی میکنن جواب های  
ساده ای دست و پا کنن. این جواب های ساده، شاید  
در ظاهر جالب و سراسر است باشن اما لزوما در موقعیت  
های مهم، ممکنه حافظ بقای فرد نباشن. روانشناسی  
زرد، پر از چنین جواب های ساده‌ای است و افرادی که  
در بحران های واقعی قرار بگیرن، متوجه میشن که  
این جواب ها لزوما قرار نیست نجات بخش باشن.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش چهارم: ارتباط و قدرت کلام

ارتباط و قدرت کلام، دو مهارت روانی کاملاً مجزا هستند و ما قبل از دستیابی به قدرت کلام هم میتوانیم با دیگران ارتباط بگیریم. با این وجود، نابهنجاری‌های مربوط به مفهوم ارتباط، بسیار رایج هستند.

نمونه‌ای از ارتباط‌های فارغ از کلام، هنرهای تجسمی هستند. تمام نمای بصری یک فرهنگ و شهر، تصویری از مهارت جمعی مردم اون جامعه جهت ارتباط گرفتن با دیگرانه. کافیه نمای شهرهای مختلف دنیا رو با هم مقایسه کنید تا متوجه تاثیر روانی این تصاویر بشید.

خلاقیت و مهارت ما برای ارتباط گرفتن با دیگران،  
میتونه نقش تعیین کننده ای در کیفیت ارتباط و  
موقعیت ما در جامعه داشته باشه. مثلاً آرایش کردن،  
توصیف کننده ی نوعی مهارت ارتباطیه و یک فرد  
بسته به نحوه ی انجام میکاپ، میتونه تاثیرات روانی  
کاملاً متفاوتی رو در دیگران ایجاد کنه.

در حالیکه انواع مختلفی از سبک ها و مکتب های  
هنری خلق شدن و امکانات و ایده های زیادی برای  
ایجاد انواع ارتباط مفید وجود داره، شاید بشه گفت  
که نابهنجاری های ارتباطی، به شکل فاجعه باری شایع  
هستن.

خیلی وقت ها، آدم ها از مهارت های ارتباطی، برای  
ایجاد یک تاثیر خوب استفاده نمیکنن بلکه از این  
مهارت ها، برای غارت و سواستفاده بهره میبرن. مهارت

های روانی، به خودی خود قداستی ندارند و بستگی  
داره که ما چطور ازشون استفاده کنیم. فردی که از  
یک مهارت روانی، برای اهداف شرورانه استفاده کنه،  
صاحب قدرت میشه اما قدرتش لزوما بهنجار نیست.

ازجمله نشانه های تجربه ی نابهنجاری های مرتبط با  
ارتباط، دیدن خواب هایی درمورد سوتفاهم و تشویش  
در ارتباط گرفتن با دیگرانه. مثلا فریب خوردن از  
کسی که ظاهر خوبی داره یا حتی دیدن خواب هایی  
مثل بودن در جامعه با لباس نامناسب. با دمپایی به  
محل کار رفتن یا پیژامه پوشیدن در مدرسه که اتفاقا  
این قبیل خواب ها خیلی رایج هستن.

توجه به الگوهای رفتاری افرادی که باهاشون معاشرت دارید یا درنظرتون به لحاظ ارتباطی، قدرت قابل ملاحظه ای دارن، و نقد کردن روش های ارتباطیشون، میتونه الهام بخش شما برای تقویت این مهارت روانی و درک نابهنجاری هاش باشه.

در ابتدای این متن گفتم که ارتباط و قدرت کلام، دو مهارت کاملاً مجزا هستن و ارتباط، مقدم بر کلامه. قدرت های کلامی، دقیقاً اشاره به زمانی دارن که فرد، یک سیستم زبانی رو درک کرده و میتونه ازش استفاده کنه.

ما از بچگی، حداقل یک سیستم زبانی رو یاد میگیریم اما سطح مهارت هر فرد در استفاده از یک سیستم زبانی، می تونه کاملاً متفاوت باشه. شما به راحتی می

تونید افرادی رو پیدا کنید که قدرت خاصی در استفاده از کلمات و حرف زدن دارن یا می تونن متن های پیچیده و سنگین رو بخونن و درک کنن. این نشون دهنده ی وسعت و قابلیت تکامل مهارت کار کردن با سیستم های زبانی هست.

از جمله نشانه های تجربه ی نابهنجاری در زمینه ی مهارت های کلامی، دیدن خواب هایی هست که در جریانش، نمی تونید با دیگران، ارتباط کلامی بهینه ای برقرار کنید یا تلاشتون برای ارتباط ایجاد کردن، به نتیجه ی مناسبی نمیرسه. مثلاً ممکنه خواب ببینید که تایپ میکنید، اما نوشته هاتون درست تایپ نمیشه یا در تایپ کردن، مشکل دارید. یا میخواید حرف بزنید اما نمی تونید و مشکلی وجود داره.

•  
•  
•

## مهارت‌های روانی، بخش پنجم: تعلیم

مهارت تعلیم، مرحله ای از تکامل روان هست که نه تنها می‌تونیم از دیگران یاد بگیریم بلکه شروع کنیم به اشتراک گذاشتن دانش خودمون با دیگران. این یه مهارت خیلی مهم و کاربردی و بسته به اینکه مردم یک جامعه چطور ارزش استفاده کنن، میتونه کیفیت زندگی آدما رو بسیار افزایش بده.

مثل هر مهارت روانی دیگه‌ای، تعلیم هم به خودش خود قداستی نداره و به عنوان مهارتی که منشا قدرت

هست، میتونه مورد سواستفاده قرار بگیره. کیفیت یک سیستم آموزشی، تا حد زیادی نشون دهنده ی نابهنجاری های مرتبط با این مهارت هست.

آدما گاهها ترجیح میدن فقط چیزی رو تعلیم بدن یا یاد بگیرن که می تونه براشون بیشترین منفعت مالی رو داشته باشه یا جایگاه اجتماعیشون رو بهبود ببخشه، حتی اگر چیزی که تعلیم میدن یا سیستمی که درونش کار میکنن، درگیر نابهنجاری های جدی باشه. این درحالیه که فرد میتونه انتخاب کنه تا مفیدترین محتوایی که ازش برمیاد و در عین حال براش سود داره رو با دیگران به اشتراک بذاره.

نابهنجاری ها و ایده‌های مرتبط با این مهارت، معمولا در خواب هایی با موضوع درس و مدرسه و دانشگاه ظاهر میشن که اتفاقا خواب های بسیار رایجی هستن. مثلا اگر خواب دیدید که سر کلاس دوره ی ابتدایی هستید، درحالیکه میدونید این دوره رو خیلی وقته پشت سر گذاشتید و براتون تازگی نداره، می تونه به این معنی باشه که در واقعیت، خودتون رو ملزم به یادگیری یا رو به رو شدن با چالش هایی کردید که قبلا درموردشون آزموده شدید و دیگه چیز خاصی برای یاد دادن به شما ندارن و صرفا دارن وقتتون رو تلف میکنن.

عمده مشکل آدما با این سطح، اینه که اصلا نمی دونن چطور الهام بخش دیگران واقع بشن و چطور بخشی

از دانش و تجربیات خودشون رو به اشتراک بذارن.  
تعلیم دادن، لزوماً شامل کاری نمیشه که به معلم انجام  
میده و یک فرد میتونه حتی در قالب وبلاگ  
شخصیش هم، شروع کنه به اشتراک گذاشتن دانش و  
تجربه اش از زندگی و به این شکل، الهام بخش  
دیگران واقع بشه.

خیلیا لزوماً اهمیت این مهارت و فلسفه اش رو درک  
نمیکنن و اعتماد به نفس کافی، برای اشتراک گذاشتن  
دانش خودشون رو ندارن اما تعلیم، یک مهارت  
کاربردی در شکل دادن و پیشرفت یک جامعه است و  
مثل هر توانایی دیگه ای، فرد میتونه قدرت خودشو  
در این زمینه افزایش بده.

شاید بهترین راه برای تقویت این مهارت، داشتن یک نگاه انتقادی به عملکرد سیستم‌های آموزشی، معلم‌ها و یا هر فردی باشد که سعی دارد چیزی رو تعلیم بده. با این رویکرد، قدرت خلاقیت فرد میتونه کم کم فعال بشه و با خودش بگه: شاید بتونم با روش بهتری، همین موضوع رو تدریس کنم یا به شکل بهتری، الهام بخش دیگران واقع بشم.

.  
.  
.

### **مهارت‌های روانی، بخش ششم: شهود**

اسم این مهارت روانی، ممکنه کمی گیج کننده به نظر برسه ولی هیچ ارتباطی به مسائل ماوراطبیعی نداره.

شهود یعنی زمانی که شما به کمک داده‌هایی که تا امروز جمع آوری کردید، بتوانید پیامد یک موقعیت رو پیش بینی کنید و بر این اساس، تشخیص بدید که انجام چه کاری درست تره؛ حتی اگر تمام اطرافیانتون، متفاوت رفتار کنن.

درواقع شهود، تصویری از قدرت استدلال و منطق شماست با این تفاوت که صحبت درمورد مطرح کردن استدلال نیست. فردی که رفتار بچه‌ها رو مطالعه کرده باشه، ممکنه به این شهود برسه که اگر معلم بشه، نیازی نیست خشونت به خرج بده و خشونت، میتونه در طولانی مدت، حتی بر علیه خودش عمل کنه.

شاید شما با یکی دو جمله نتوانید به کسی ثابت کنید که چرا خشونت علیه بچه‌ها جواب نمیده اما همیشه این شهود رو دارید که بهتره از چنین کاری دوری کرد.

شهود مثل چراغی هست که در ذهن شما میدرخشه. بقیه ممکنه فقط ظاهرش رو ببینن ولی شما میدونید که برای روشن کردن این چراغ چقدر زحمت کشیدید، مطالعه کردید، کار فکری انجام دادید و این چراغ ایجاد شده.

تکیه به قدرت شهود، گاهی کار دشواریه چون فرد ممکنه تحت تاثیر عرف جامعه و توقعاتی باشه که دیگران ازش دارن و ترجیح بده اونچه که دیگران فکر میکنن درسته رو انجام بده تا چهره اش کاملاً موجه باقی بمونه یا بتونه موقعیت اجتماعی خودش رو بهبود ببخشه.

با این وجود، شهود منشا قدرته. مثل هر مهارت روانی دیگه‌ای، به خودی خود مثبت نیست و میشه ازش

استفاده های بد زیادی هم کرد. مثلا کلاهبردارها و جنایت کارهای حرفه ای که روش منحصر به فردی دارن، صاحب نوعی شهود هستن و با مطالعه و خلاقیت، تونستن روش هایی رو برای کلاهبرداری ایجاد کنن که نتیجه میده.

از نشانه های تجربه ی ناپهنجاری در زمینه ی قدرت های شهودی، دیدن خواب هایی درمورد مجادله با دیگران بر سر انجام کار درسته. مثلا خواب میبینید که سعی دارید به خانواده، درمورد یک خطر که مشاهده کردید هشدار بدید اما میبینید که اونها به شما توجه نمی کنن یا لزوما متوجه میزان خطرناک بودن موقعیت نیستن یا حتی ممکنه چیزی که شما مشاهده کردید رو به درستی نبینن. چنین خوابی

درمورد اهمیت توجه به قدرت های شهودیتون هشدار  
میده و ازتون میخواد از تجربه و منطقتون برای  
محافظت از خودتون استفاده کنید و لزوما درگیر جو  
نشید.

.  
.  
.

## مهارت های روانی، بخش هفتم: همدلی

همدلی یک کلمه ی رایج و شناخته شده است اما به  
عنوان یک مهارت روانی، میشه گفت که افراد زیادی  
درموردش مشکل دارن و نابهنجاری های مرتبط با  
همدلی، خیلی شایعه.

برای درک بیشتر این مفهوم، به موقعیت هایی از زندگی دقت کنید که داشتید دردی رو تجربه میکردید و با یکی رو به رو شدید که انگار در درک کردن درد آشکاری که میکشید، عاجز و ناتوانه و از این تعجب کردید که چطور یه آدم نمی تونه یه مساله ی واضح رو درک کنه یا واکنش مناسبی نشون بده.

خودخواهی بیمارگونه رو میشه نقطه ی مقابل همدلی درنظر گرفت، یعنی خودخواهی ای که صرفا منفعت فرد رو تامین نمیکنه بلکه باعث آسیب زدن به دیگران میشه.

یه بچه ممکنه بتونه درد کشیدن یه حیوون بابت آسیب دیدن رو درک کنه و بعضا سعی کنه کمکش کنه ولی همدلی نشون دادن، همیشه ساده نیست. گاهی ما با افرادی طرفیم که مشکلات پیچیده ای دارن و درک

اینکه چقدر دارن درد میکشن یا نیاز به چه بازخوردی دارن دشواره.

این بستگی به میزان قدرت یک فرد در همدلی نشون دادن داره که بتونه چقدر طرف مقابل رو درک کنه و همدلی نشون بده.

چیزی که مشاورا درموردش آموزش میبینن همینه که بتونن نسبت به یک فرد عادی، همدلی بیشتری نشون بدن و تبدیل به همصحبث خوبی بشن و میزان رضایت مراجعینشون تا حد زیادی به مهارتشون در همدلی نشون دادن بستگی داره.

اما مهارت همدلی، فقط مخصوص مشاورا نیست و میتونه در زمینه های بسیار متنوعی کاربردی باشه. افرادی که قدرت همدلی بالایی دارن، می تونن محبوبیت قابل توجهی کسب کنن و آدما از صحبت

کردن باهاشون لذت میبرن. اونها همون دوستی هستن  
که آدم فکر میکنه به راحتی میتونه باهاش حرف بزنه  
و درک بشه و باهاش حالش بهتره.

نابهنجاری های مربوط به مهارت همدلی، معمولا چطور  
در خواب ظاهر میشن؟

عاجز بودن در بیان منظور و به اشتراک گذاشتن  
احساسات، میتونه تصویری از نابهنجاری های مربوط  
به همدلی باشه. مثلا توی خواب، هر کاری میکنی که  
به یه نفر بفهمونی دوستش داری یا بفهمونی که ازش  
متنفری، ولی اون واقعا متوجه منظور شما نمیشه.  
همدلی، مهارت به اشتراک گذاشتن احساساته و  
میتونه از طریق رفتار و گفتار انجام بشه.

مثلا ممکنه خواب ببینید که قصد دارید از یک نفر سواستفاده کنید و این کارو هم انجام میدید ولی اون منکر قضیه میشه و متوجه نیست که شما دقیقا با این رفتار، بهش چه آسیبی زدید و به لحاظ مادی یا غیر مادی، چه تجربه ی شرورانه ای رو به دست آوردید. این تصویری از نابهنجاری های مرتبط با همدلیه که یک نفر مورد سواستفاده قرار میگیره ولی متوجه نمیشه. درمورد یک بچه، کسی انتظاری نداره که بتونه احساسات دیگران رو درک کنه ولی درمورد افراد بالغ، همدلی پایین در موارد پیشرفته، میتونه بسیار فاجعه بار باشه.

هر جا که میبینید سواستفاده توجیه میشه و بهش وجهه ای اخلاقی میبخشن و به تاثیرات منفی یا

تجربه ی قربانی اهمیت نمیدن، می‌تونید فقدان همدلی  
رو مشاهده کنید.

همدلی یعنی اینکه از طریق نشانه ها بفهمیم  
موجودات دیگه هم میتونن مثل ما زجر بکشن یا  
احساسات مختلف رو تجربه کنن و صرف اینکه درون  
ذهنشون نیستیم، به این معنی نیست که صرفاً بدن  
فیزیکی هستن و ذهن و فکر و تجربه ی انتزاعی  
خاصی ندارن.

عدم همدلی باعث میشه تا فرد فقط به کیفیت تجربه  
ی خودش از زندگی اهمیت بده و ندونه یا نخواست  
بدونه که تصمیمات خودخواهانه اش، چطور به شکل  
مستقیم یا غیر مستقیم، روی زندگی دیگران، تاثیر  
منفی میذاره.

ذهن فردی که دچار نابهنجاری مرتبط با همدلی هست، عمدتاً نمی‌تونه دیگران رو به عنوان موجودی دارای فکر و تجربه‌ی زیسته در نظر بگیره؛ یعنی آدما براش شبیه بازیچه و عدد و رقم هستن. خودخواهی بیمارگونه، شاید در ظاهر، در خدمت منافع فرد باشه اما وقتی ناشی از عجز در همدلیه، میتونه در طولانی مدت، بر علیه خود فرد هم عمل کنه، چون همدلی، نقش مهمی در بهبود کیفیت ارتباط فرد با جامعه داره.

فردی که قدرت همدلی داره ولی ازش سوءاستفاده میکنه، مثل مشاوره هست که احساسات و رنج دیگران رو میفهمه اما عمداً راهکارهای غلط ارائه میده. این فرد به مراتب، قدرت بیشتری نسبت به فردی داره که آدما براش یه سری مجسمه‌ی متحرک

و نمی تونه درک کنه که اونها هم دارن تجربه ی  
منحصر به فرد خودشون رو از زندگی به دست میارن.

امیدوارم که این توضیحات، مفید و کامل بوده باشه  
چون حقیقتاً توضیحش سخت بود و حس میکنم  
همدلی به رغم اینکه کلمه ی بیگانه ای نیست اما  
مهارتش، خیلی بد جا افتاده و چه بین متفکرها و چه  
در فرهنگ عمومی، دچار تفسیرهای نابهنجار زیادی  
شده.

.

.

.

**مهارت های روانی، بخش هشتم: خلق تجربه**

این کلمه شاید بیشتر بین افرادی شناخته شده باشد که تو کار تجارت هستن و دوست دارن کسب و کارهای خلاقانه درست کنن، اما خلق تجربه، صرفاً زمینه های تجاری رو شامل نمیشه و اشاره به زمانی داره که یک فرد انتخاب میکنه که یه تجربه ی خاص رو برای دیگران خلق کنه و در این باره، هدف روشنی رو دنبال میکنه.

وقتی یه بچه سعی میکنه با هدف خوشحال کردن والدینش غذا درست کنه، اون درواقع از این مهارت روانی استفاده میکنه و به این درک رسیده که تلاش برای درست کردن غذا، میتونه به دریافت تحسین یا عشق منجر بشه. اما خلق تجربه، همیشه ساده نیست و بسته به هدفی که سعی دارید بهش برسید، گاهی نیاز به حساب و کتاب های بیشتری داره.

در واقع چالش اساسی مرتبط با این مهارت اینه که چطور دیگران رو اونطور که میخوایم تحت تاثیر قرار بدیم؟ و محدودیت پیش رو، کارهایی هست که به طور بالقوه، قادر به انجام دادنش هستید.

مشکل اینه که آدما خیلی وقتا نمی دونن که اصلا میخوان چه تجربه ای رو برای خودشون یا دیگران خلق کنن و از توانایی هاشون آگاه نیستن و این حس بالاتکلیفی و نداشتن نقش مفید، میتونه براشون آزار دهنده باشه، مخصوصا اگر ذهنی خلاق و پر از ایده داشته باشن.

خلق یک تجربه ی خوب، همیشه به این مرتبط نیست که بهترین چیزها رو انتخاب کنیم؛ درک اینکه چه انتخابی مخرب یا کم کیفیته، گاهی سخت تره. وقتی

به دنیای اطرافمون نگاه می کنیم با طیف وسیعی از خوراکی های فکری رو به رو میشیم که می تونن حسابی ذهن ما رو سرگرم و تغذیه کنن. درک اینکه کدوم یکی از این خوراکی ها برای ما مناسب هستن و ضرری هم برای سلامت ذهنمون ندارن، کار آسونی نیست، بخصوص وقتی در جامعه ای باشی که نابهنجاری های زیادی داره.

وقتی نسبت به کیفیت یک تجربه ی خاص، حساسیت نداشته باشیم، میشه انتظار داشت که افرادی که به مراتب باهوش و فعال تر هستن و البته لزوماً خیرخواه ما هم نیستن، ذهن ما رو اونطور که می خوان برنامه ریزی کنن.

از نشانه های تجربه ی نابهنجاری های مرتبط با مهارت خلق تجربه، دیدن خواب هایی درمورد مشکل و مانع در خرید چیزایی هست که بهشون علاقه دارید یا بهشون نیاز دارید. مثلاً خواب ببینید که دوست دارید از خونه بیرون برید و چیزهای جدید بخرید ولی یا یهو شب میشه یا احساس ناامنی میکنید، یا پول کافی ندارید. در این حالت، لازمه درک عمیق تری نسبت اینکه واقعا میخواید چه تجربه ای رو برای خودتون یا دیگران خلق کنید، به دست بیارید و در صورت نیاز، خودتون رو تقویت کنید. گاهی مشکل اساسی اینه که ما سردرگمیم و نمی دونیم که چه کاری از دستمون بر میاد یا به چی نیاز داریم.

برای خلق تجربه، لزوما نیازی نیست که سراغ یک ایده‌ی فوق العاده بکر رفت و میشه از چیزای معمول شروع کرد. داشتن یک نگاه انتقادی به جامعه و تلاش برای درک نیاز آدم‌ها، میتونه کمک دهنده باشه.

.  
.  
.

## مهارت‌های روانی، بخش نهم: تفکر انتقادی

احتمالا صحبت های زیادی درمورد نسبی بودن خوب و بد و اخلاقیات سلیقه ای شنیدید. مثلا بعضیا عقیده دارن که اخلاقیات صرفا چیزی هست که دل خودت تعیین میکنه و هر کاری که دوست داری و از دستت بر میاد رو انجام بده.

این حرفا روی کاغذ قشنگ هستن اما در واقعیت، می تونن باعث ساخت فردی خودخواه، بی ثبات و غیر قابل اعتماد بشن. همونطور که جامعه با تکیه به قانونی ثابت و در حال تکامل و لازم الاجرا میتونه ثبات و امنیت خودشو حفظ کنه، آدم هایی که سیستم اخلاقی روشنی دارن و با اعمالشون ثابت میکنن چه هدف و رویه ای دارن، قابل اعتمادتر هستن.

این مهارت روانی، با این ایده پیش میره که همواره یک مرز، بین بهنجار و نابهنجار وجود داره و این مرز، سیال و سلیقه ای نیست و آدم ها می تونن با تعامل و تکامل جمعی، این مرزها رو روشن تر کنن. تفکر انتقادی، نوعی مبارزه‌ی انتزاعی و فکری، برای روشن

کردن و محافظت از این مرزهاست. نابهنجاری های مرتبط با این مهارت روانی هم عمدتاً با خواب هایی درمورد مبارزه و جنگ ظاهر می‌شن. اگر خواب ببینید که توسط یک سری فرد شرور مورد حمله قرار می‌گیرید یا کشته می‌شید، میتونه به این معنی باشه که لازمه در درک خوب و بد واقعی، ذهنیت عمیق تر و دقیق تری پیدا کنید و طرز فکری رو قبول نکنید که بودار یا شرارت آمیز هست.

دید نقادانه، نوعی مبارزه است و میتونه فرسایش خوبی ایجاد کنه. یعنی هر چه الگوهای نامناسب درون جامعه یا درون خودمون رو بیشتر و بهتر نقد کنیم، فرسایش بیشتری برای جریان نابهنجار ایجاد میشه.

مثل هر مهارت روانی دیگه ای، مهارت تفکیک خوب و بد یا تفکر انتقادی هم میتونه مورد سواستفاده قرار بگیره. مهارت های روانی، منشا قدرت هستن ولی به خودی خود، ماهیت مثبتی ندارن و این بستگی داره که شما در چه زمینه ای ازشون استفاده کنید. از تفکر انتقادی هم میشه در جهت از بین بردن ایده ها و طرزفکرهای مفید استفاده کرد.

.  
.  
.

## **مهارت های روانی، بخش دهم: مهارت امیدواری**

امید گاهها به عنوان حسی مطلقا مثبت شناخته میشه اما این بستگی به موقعیت داره و در بعضی موارد،

امیدواری میتونه نوعی نابهنجاری به حساب بیاد. درک اینکه چه زمانی لازمه امید داشت و چه زمانی لازمه ناامید شد، یک مهارت روانی محسوب میشه. در مسائل ساده و کوچیک، استفاده از این مهارت ممکنه خیلی ساده باشه اما گاهی اوقات، درک اینکه لازمه از چه چیزی دست کشید و بهش امید بیهوده نبست میتونه دشوار باشه و نیازمند کار فکری قابل توجهی هست.

امید کلمه ی بسیار رایج و شناخته شده ای به حساب میاد و این مهارت، به کرار مورد استفاده ی برندهای زرد روانشناسی قرار گرفته. امیدواری کاذب، مثل یک بیماریه که با گذشت زمان و گذر از سرحد خودش، میتونه آسیب زیادی به فرد صاحب امید بزنه. درواقع

امید کاذب، باعث میشه تا فرد نتونه خودش رو برای بحران های احتمالی، آماده کنه. وقتی شما بدونید که چه چیزی ارزش دست کشیدن و ناامید شدن داره، ارزش زندگی خودتون رو بهش پیوند نمیزنید و قرار نیست با از دست دادنش غافلگیر بشید.

همراه شدن با بسیاری از شکل های امیدواری، صرفا به هوای اینکه یک نوع امید جمعی و جا افتاده است، شبیه سوار شدن به نوعی کشتی نجات خرابه و بحران های امید کاذب جمعی، بعضا پیامدهای ویرانگرتری برای فرد دارن چون زمان شکستن کشتی، عملا جامعه‌ی خاصی برای حمایت از شما وجود نداره.

نابهنجاری های مربوط به مهارت امیدواری، می‌تونن در قالب خواب هایی با موضوع سوگ و شرایط بعد از بحران یا مرگ ظاهر بشن. از دست دادن، بخشی از زندگیه اما از دست دادنی که با شوک شدید و حس اندوه شدید در خواب ظاهر بشه، هشداري درمورد داشتن امید کاذب در زندگیه. مثلا خوابی با موضوع تجربه ی فروپاشی روانی بابت از دست دادن حیوان خانگی، لزوما به این معنی نیست که قراره حیوون شما در واقعیت بمیره و بابتش مجبور به مصرف قرص بشید و حتی ممکنه چنین خوابی رو در حالی ببینید که اصلا حیوون خونگی ندارید. این خواب درمورد امید کاذب داشتن به یک دلخوشی، طرز فکر یا موقعیت خاصه که دوام و بقای چشمگیری نداره.

نابهنجاری های مربوط به مهارت امید، گاهی ازینجا نشات میگیرن که ما صرفا تحت تاثیر ظاهر یک پدیده یا موقعیت قرار گرفتیم و نگاه انتقادی خاصی به درون و ماهیت چیزی که ما رو به امیدواری دعوت کرده نداریم. درک مفهوم امید و تفکیک امیدواری بهنجار از نابهنجار، به رغم رایج بودن عنوان این مهارت، لزوما کار ساده ای نیست.

.

.

.

### **مهارت های روانی، بخش یازدهم: وفاداری**

وفاداری صرفا یک مفهوم رمانتیک نیست و عملا نوعی مهارت روانی به حساب میاد که بسته به

موقعیت انجامش، میتونه مزایای مشروع یا نامشروع زیادی رو فراهم کنه. مثلاً وفاداری به یک ایده یا طرز فکر بیمارگونه و تحمل دشواری‌های وفاداری، میتونه سبب تامین ثروت خیلیا باشه و یه سیستم اقتصادی نابهنجار رو تقویت کنه.

پس مثل هر مهارت روانی دیگه‌ای، وفاداری میتونه منشا قدرت باشه اما به خودی خود نه مثبت و نه منفی. اینکه در طول زندگی، تصمیم بگیریم به چه مسائلی وفادار بمونیم و به خاطرشون با موانع و مشکلات رو به رو بشیم، می‌تونه تاثیر زیادی روی کیفیت زندگی داشته باشه و درک این مهارت روانی، به فرد این قدرت رو میده که وفاداری خوب و بد رو از هم تفکیک کنه و کورکورانه به دنبال چیزی نره که

صرفاً به لحاظ عرفی، ارزش وفاداری داره ولی هیچ تضمینی نیست که وفاداری بهش واقعا سودمند باشه.

نابهنجاری های مربوط به این مهارت، معمولاً در قالب خواب هایی با موضوع ازدواج، تعهد و خیانت ظاهر میشن. خوابی با موضوع خیانت دیدن، میتونه تصویری از پدیده ای باشه که نسبت بهش وفادار بودید اما همین الانش هم تا حد زیادی شما رو ناامید کرده و لازمه درمورد وفاداری نشون دادن بهش، تجدید نظر کنید.

متقابلاً خوابی درمورد خیانت کردن، میتونه به معنی این باشه که نسبت به کاری که براتون مهم بوده و بهش وفادار بودید، دارید سهل انگاری نشون میدید و

لازمه تصمیم بگیرید که واقعا میخوايد هدفتون رو وفادارانه دنبال كنيد يا ازش دست كشيديد.

خواب هايي درمورد تعهد و ازدواج، مي تونن تصويري از موضوعاتي باشن كه شما در حال وفاداري پيدا كردن بهشون هستيد. پس اگر خوابديد كه داريد با فردي نا خوش آيند ازدواج مي كنيد، بهتره ببينيد كه در واقعيت، در حال پذيرش كوركورانۀ و تعهد پيدا كردن به چه سبك زندگي يا طرز فكر اشتباهي هستيد.

.

.

.

**مهارت هاي رواني، بخش دوازدهم: الهام بخش بودن**

گاهی آدم‌ها پتانسیل پیشرفت و تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتری از خودشون رو دارن اما نمیدونن این کار رو چطور باید انجام بدن چون هیچ منبع الهامی ندارن. الهام‌بخش واقع شدن، میتونه شبیه تعلیم دادن باشه اما فرقش اینه که تعلیم، جنبه‌ی واضح و مستقیم‌تری داره و کسی که یادگیری رو انتخاب میکنه، میدونه که با چی طرف هست. اما در مهارت الهام‌بخش بودن، داده‌ای که شما در اختیار دیگران قرار میدید، شبیه یک کارت دعوت عمل میکنه و باعث میشه که اون فرد بخواد یک تغییر رو تجربه کنه.

شما به راحتی میتونید افرادی رو پیدا کنید که دیگران ازشون به عنوان منبع الهام یاد میکنن، حتی اگر واقعا منبع الهام سالمی نباشن. این افراد ممکنه

صرفاً در حال انجام کار خودشان باشند و به طور مستقیم، هیچ چیز خاصی رو تعلیم ندهن اما نحوه ی ارتباطشون با جامعه، طوری هست که کنجکاوی و علاقه ی دیگران رو بیدار میکنه و باعث میشه که به عنوان یک منبع الهام، شناخته بشن.

چالش مهم مرتبط با این مهارت اینه که فرد درک کنه که خودش دقیقاً چطور میتونه منبع الهام دیگران واقع میشه و به تاثیر این رفتارها در شکل دادن به منافعش آگاه باشه. برای منبع الهام واقع شدن، حتماً نیازی نیست که ثروت یا قدرت فوق العاده ای داشته باشید؛ منبع الهام واقع شدن، معمولاً ناشی از داشتن توانایی یا تجربه ی خاصی هست که شما دارید و بعضی ها ندارن و اون بعضی ها، با دیدن شما کنجکاو

میشن که وارد مسیر بشن و تجربه ی لازم رو به دست بیارن، شاید چون حس میکنن که از این طریق، می تونن کیفیت بهتری از زندگی رو تجربه کنن.

گاهی وقتا، افراد با تجربه و صاحب دانش، به این اهمیت نمیدن که چطور دارن منبع الهام دیگران واقع میشن و کارهایی رو انجام میدن که صرفا منافع خودشون رو تامین میکنه و به دیگران آسیب میزنه. در این حالت، این فرد با تجربه، تبدیل به یک منبع الهام بد میشه.

الهامات، مثل یک قلاب عمل میکنن. شاید فردی که قلاب رو دریافت میکنه، آمادگی نداشته باشه که فورا خودش رو ارتقا بده و قدرتمندتر بشه اما این ایده در

ذهنش کاشته میشه که یکنفر تونسته به فلان قدرت  
برسه، پس شاید من هم بتونم با تلاش و مطالعه، به  
اون قدرت یا موقعیت بخصوص برسم.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش سیزدهم: درک ناگفته‌ها

ما در حالت عادی میدونیم آدما حرفایی دارن که به  
زبون نمیاد؛ اما درک اینکه چی گفته نمیشه مساله ی  
پیچیده ای هست و موضوع مهمی در درک انگیزه‌های  
جنایت یا تشخیص نابهنجاری‌های روانی به حساب  
میاد.

در مورد مسائل ساده ی زندگی، گاهی لازمه درک کنیم یک نگاه مستقیم، نمی تونه حقیقت رو بازنمایی کنه و لازمه به طور مستقیم، حرف ها یا یک واقعه رو مورد بازبینی قرار بدیم. به این میگن مهارت درک ناگفته ها.

درک ناگفته ها از طریق توجه به رفتارها و طرز زندگی دیگران میسر میشه. همچنین توجه به گزارش ها، نقدها و بازخوردهای دیگه دیگران نسبت به سوژه نشون میدن، می تونه به شکل مستقیم یا غیر مستقیم، ما رو متوجه چیزی کنه که به زبون نمیاد یا به طور مستقیم و توسط سوژه گفته نمیشه.

هیچ چیز ماورایی ای در جریان این شناسایی وجود نداره و یه محاسبه ی منطقی و محتمله. یعنی از سبک

زندگی و عادات‌های یک فرد، میشه تاحدی متوجه شد  
که چطور فکر میکنه یا چه نگاهی به جامعه داره.

توجه به این ناگفته‌ها بخصوص در زمینه‌ی مشاوره، از  
اهمیت زیادی برخورداره چون افرادی که از نابهنجاری  
روانی رنج میبرن، گاهی در بیان احساسات و افکار  
واقعی خودشون عاجز هستن یا بعضا تلاش زیرکانه‌ای  
رو انجام میدن تا بتونن احساسات و افکارشون رو  
پنهان کنن.

هر فرد به نسبت متفاوتی ممکنه به این مهارت تسلط  
داشته باشه یعنی با تجزیه و تحلیل رفتار و حرفای  
دیگران، به قضاوت‌ها، نیات و احساسات واقعیشون

پی بیره؛ هرچند این کار رو همیشه و مطلقا درست انجام نده.

نابهنجاری های مرتبط با این مهارت، ممکنه در قالب خواب هایی با موضوع فرقه گرایی، ستایش بیمارگونه‌ی یک انسان و کشف نیت های سواستفاده ظاهر بشه. مثلا خواب ببینید که آدما دارن فردی رو ستایش میکنن که ریاکاره و نیت واقعیش رو پنهان کرده یا هر نوع موقعیت ریاکارانه‌ی دیگه‌ای. در این حالت، احتمالا شما در زندگی واقعی با موقعیتی رو به رو هستید که نیاز به نگاه غیر مستقیم داره چون در حالت عادی، حقیقتش پنهان هست ولی شما از طریق نشانه هایی پی بردید که هنوز حرف ناگفته ای وجود داره.

## مهارت‌های روانی، بخش چهاردهم: کسب شهرت

وجهی اجتماعی یا کسب شهرت، صرفاً بخشی از زندگی بازیگرها و خواننده‌ها نیست و هر فردی به نسبت‌های مختلفی می‌تونه برای ساخت نوعی وجهی اجتماعی یا حدی از شهرت تلاش کنه.

پز دادن که در فرهنگ عمومی، کلمه‌ی شناخته شده‌ای هست، تعریف کننده‌ی وجه خاص شهرته. وجهی اجتماعی، چیزیه که وجودش گاها اجتناب ناپذیره و در حالت عادی، نه خوبه و نه بد. شهرت، بخشی از

تجربه‌ی ما رو شکل میده و در صورتی که به خوبی طراحی شده باشه، می‌تونه به ما کمک کنه که هم قدرت و ثروت شخصیمون رو افزایش بدیم و هم تاثیر خوبی روی جامعه داشته باشیم، و از واکنشی که از جامعه میگیریم، برای رشد خودمون استفاده کنیم.

از جمله نشانه‌های تجربه‌ی نابهنجاری‌های مربوط به مهارت کسب شهرت، دیدن خواب‌های منفی با حضور شخصیت‌های معروف و سرشناسه. بسیاری از روش‌های کسب شهرت و محبوبیت اجتماعی که توسط برندهای زرد یا رسانه‌ها تبلیغ میشه، درواقع روش‌های کاذب و ناسالمی رو شامل میشن. وقتی شما همچین خوابی ببینید، لازمه به این دقت داشته باشید که ناخودآگاه، تحت تاثیر کدوم الگوهای

نابهنجار رسیدن به شهرت قرار گرفتید؟ این الگوی منفی، می‌تونه در همپوشانی با یک ویژگی یا رفتار شخصیتی باشه که در دنیای خواب دیدید.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش پانزدهم: اشتیاق

ایجاد یا تداوم بخشیدن به اشتیاق، گاهی میتونه کار دشواری باشه. این موضوع مهمی به حساب میاد و به راحتی میشه افرادی رو پیدا کرد که اشتیاق خاصی ندارن یا همیشه اشتیاق از دست رفته‌شون رو برگردوند.

مشکل لزوما همیشه از خود فرد نیست و حضور در یک وضعیت نابهنجار، میتونه اشتیاق مفید فرد رو از بین ببرد و به همین علت، تقویت مهارت کسب اشتیاق، گاهی ضروری جلوه میکنه.

اشتیاق یعنی چیزی که دنبال کردنش، این حسو به فرد بده که زندگیش ارزش ادامه دادن داره و گره زدن اشتیاق به پدیده‌های مشکل دار، بی ارزش و محدود، می‌تونه در طولانی مدت، مشکل ساز باشه.

تصوری که در فرهنگ عمومی یا در روانشناسی زرد وجود داره اینه که علت اشتیاق، باید حتما یه چیز روشن و زیبا باشه و فرد رو صرفا درگیر حس لذت و خوشحالی کنه. این در حالیه که یک لذت سطحی و رایج، نمی‌تونه ذهن فردی که گرسنگی زیادی داره رو راضی کنه. نفرت و خشم و کینه هم می‌تونه یه عامل

مهم و رسیدن بهشون، محرک اشتیاق باشه، به شرط اینکه فرد، نسبت به احساسات خودش و نحوه مدیریتش آگاهی خوبی داشته باشه.

نابهنجاری‌های مرتبط با حس اشتیاق، می‌تونن در قالب خواب‌هایی با موضوع بی‌میلی ظاهر بشن. مثلاً خواب ببینید با فردی در رابطه هستید که بهش علاقه‌ای ندارید و اشتیاقی رو درونتون ایجاد نمیکنه. این خواب میتونه هشدار درمورد کمبود حس اشتیاق در زندگی و نوعی بلاتکلیفی باشه. وقتی منبع اشتیاقی نداشته باشیم، شبیه فردی معلق هستیم که ممکنه ناخواسته به سمت مسئولیت‌ها و مسیرهایی کشیده بشه که براش معنایی ندارن اما در عین حال، می‌تونن وقت و انرژی رو هدر بدن.

حس اشتیاق، به فرد قدرت می‌دهد تا خارج از چهارچوب‌های تعریف شده و تحمیلی، تا حد زیادی به سمت تجارب مورد علاقه اش بره و تصمیم بگیرد که چطور از فرصت و تواناییش استفاده کند.

عدم اشتیاق و بلاتکلیفی، می‌تونه فرد رو سمتی ببره که صرفاً از روی اجبار و برای حفظ بقای خودش با جامعه تعامل برقرار کند.

.

.

.

**مهارت‌های روانی، بخش شانزدهم: باور**

درک مفهوم باور، چیزی فراتر از کاربردهای رایج این کلمه است و باور در روانشناسی، لزوماً چیزی نیست که ریشه‌های ماورایی دارد. مثلاً باوری که درمورد دانشگاه و درس خواندن دارید، تا حد زیادی تعیین‌کننده‌ی نحوه‌ی تلاش شما برای ادامه تحصیل یا رو به رو شدن با وضعیت شکست تحصیلی هست. یک باور بهنجار، باوری هست که در هر شرایطی بتونه از بقای فرد مراقبت کنه و سبب رشدش بشه.

در جریان ایجاد باور، ما یک سری باید و نباید و انتظارات و توصیفات ثابت رو درمورد یک پدیده میپذیریم و با تکیه به این گزاره‌ها، با پدیده‌ی مورد نظر کار میکنیم. به همین ترتیب، باورها میتونن قدرت‌ها و تاثیرات متفاوتی داشته باشن.

باور، لزوماً یک سیستم نوشته شده نیست بلکه درمورد یک مفهوم انتزاعی صحبت میکنه که می‌تونه سایه‌ی سنگینی روی زندگی ما داشته باشه. باور در سطح پیشرفته، قابل تعلیمه؛ بعضاً برای ادراک و تعلیمش لازمه از کلمات سنجیده‌ای استفاده بشه. نوع باور می‌تونه استدلال ما درمورد یک آینده‌ی احتمالی رو تحت تاثیر قرار بده و روی کیفیت آنالیزمون تاثیر بذاره. سیستم‌های باوری، روی قضاوت ما درمورد احساساتی که دیگران تجربه میکنن تاثیر جدی میذاره و ما براساس سیستم‌های باوری خودمون می‌تونیم تجارب مختلفی رو برای دیگران تدارک ببینیم. طبیعتاً یه سیستم باور اشتباه یا نابهنجار باعث میشه تا تجارب بدی رو برای دیگران خلق کنیم.

سیستم های باور پیچیده می تونن به حدی روی ما  
تاثیر بذارن که بابتشون مبارزه کنیم. قطعاً به سیستم  
باور اشتباه می تونه باعث بشه که توان مبارزه‌ی زیادی  
رو توی مسیر اشتباهی صرف کنیم.

باور ما میتونه روی نوع خوشبینی ما تاثیر بذاره و به  
سیستم باور ویروسی می تونه باعث بشه که چیزهایی  
رو خوشبینانه نگاه کنیم و بپذیریم که اتفاقاً برامون  
اصلاً هم خوب نیستن.

باورها وجوه پنهان و سمبلیک زیادی دارن و بخش  
زیادی از ماهیت خودشون رو از طریق اونچه که به  
زبون نمیاریم افشا میکنن. میشه انتظار داشت که باور  
به یک سیستم اشتباه، باعث بشه تا عمداً اونچه که  
قابل بیانه و گفتنش میتونه از مناقشات زیادی  
جلوگیری کنه در لفافه بیان بشه یا پشت پرده پنهان

بشه. مثل خیلی از مسائلی که فرقه ها علاقه ای ندارند درموردش سوال بشه و مریدای خودشونو از این کار منع میکنند؛ با اینکه پرسش های مهمی هستن و روی امنیت روانی و کیفیت زندگی مریدانشون تاثیر زیادی میذاره.

پیگیری یک باور اشتباه، بعضا میتونه وجهی اجتماعی ما رو تحت تاثیر قرار بده و در طولانی مدت، بر علیه منافع فرد کار کنه.

درنهایت میشه گفت که یک سیستم باوری اشتباه میتونه درون ما نوعی اشتیاق کاذب درست کنه و همچنین اشتیاق ما نسبت به اونچه که سالم و مناسب هست رو عمدا کور کنه، مثل شیوه های ریاضت طلبانه ی بی مورد فرقه ای که صرفا باعث ایجاد آسیب روانی و خراب شدن تجربه ی آدم ها از زندگی میشه.

باورها به خودی خود، نه مثبت هستن و نه منفی. با انتخاب یا طراحی باورهای مناسب میشه قدرت روانی رو تا حد زیادی افزایش داد و اهداف سختی رو به نتیجه رسوند.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش هفدهم: بیان نمادین

بیان مبهم و غیر صریح، لزوماً محبوبیت نداره اما بسته به موقعیت استفاده، میتونه نوعی هنر یا سبب حفظ بقا باشه. شاید بشه هنرمندا رو افرادی دونست که بیشترین استفاده رو از این مهارت روانی میبرن.

اونا ممکنه از زبان و روشی برای بیان منظور خودشون استفاده کنن که زیاد صریح نیست یا فقط افراد خاصی قادر به درک کردنش هستن.

گاهها ممکنه احساس کرده باشید که نیاز دارید با دنیای اطراف خودتون ارتباط بگیرید و افکار خودتون رو به اشتراک بذارید ولی ممکنه بیان صریح، نوعی حس ناامنی روانی ایجاد کنه و بهتون این حسو بده که حریم خصوصی خودتون رو از دست دادید؛ این موقع است که مهارت شما در بیان نمادین، میتونه کمک کننده باشه.

موضوع مهم اینه که استفاده از بیان نمادین، همیشه جنبه ی مثبتی نداره و میشه ازش سوءاستفاده های

زیادی کرد. به کرار میشه افرادی رو پیدا کرد که با یک ادبیات رازآلود و عجیب و غریب، سعی دارن افراد خاصی رو جذب و اغوا کنن درحالیکه هدفشون سواستفاده است. در این حالت، مهارتشون در استفاده از بیان نمادین، کمک میکنه تا بتونن نیت خودشون رو از دیگران پنهان کنن و دچار دردسر نشن. این الگوی رفتاری، بین فرقه گراها و بعضا هنرمندا رایجه.

شاید بهترین استفاده ای که میشه از این مهارت کرد، ارتباط گرفتن و تبادل افکار با افرادی هست که مخاطب اصلی ما هستن و نمادپردازی، نقش یک دیوار محافظ بین شما و افرادی ایجاد میکنه که لزومی نداره با شما احساس آشنایی و صمیمیت پیدا کنن.

شما ممکنه بارها نوعی بیان نمادین رو بین اعضای یک خانواده، مثل نحوه ی صحبت و اشاره های بین بچه و والدین یا نمادپردازی خاص بین زوج ها رو دیده باشید که فقط خودشون ارزش سر در میارن. اونها نمونه ی رایجی از نحوه ی کاربرد این مهارت در زندگی روزمره هستن.

.  
.  
.

## **مهارت های روانی، بخش هجدهم: مهندسی معکوس**

کلمه ی مهندسی معکوس ممکنه بیشتر در زمینه های فنی و مهندسی شنیده شده باشه اما در اینجا اشاره به زمانی داره که سعی میکنیم خودمون رو جای فرد

دیگه ای بذاریم یا بودنمون در موقعیتی بسیار متفاوت و خاص رو مجسم کنیم. این مهارت، از برخی جهات میتونه بسیار کاربردی و حیاتی باشه. مثلاً به شما اجازه میده بدون انجام کارهای بد، ذهن افراد ضد اجتماع و شرور رو شبیه سازی کنید.

چیزی مثل متود اکتینگ در دنیای بازیگری، تا حد زیادی می‌تونه توصیف کننده‌ی این مهارت باشه. برای اینکه بتونیم با ذهن آدم‌ها همزادپنداری کنیم، گاهی لازمه بتونیم مهندسی معکوس انجام بدیم و این تجسم، فقط برای درک افرادی نیست که مزیت و قدرت خاصی نسبت به ما دارن بلکه گاهی چالش‌آینه که فردی با توانایی‌های بسیار محدودتر از خودتون رو

ادراک کنید تا متوجه بشید که چه تجربه ای از زندگی  
داره.

مهندسی معکوس، یکی از مهارت های ذهنی ماست که  
می‌تونیم تقویتش کنیم و به واسطه‌اش، نحوه‌ی  
اندیشیدن موجودات دیگه رو بازطراحی کنیم و  
خودمون رو جای اونا بذاریم.

در سطح جمعی و پیشرفته هم گاهی سازمان ها یا  
گروه هایی پیدا میشن که سعی میکنن از این مهارت  
روانی، برای درک مردم جامعه استفاده کنن و نتایج به  
دست اومده میتونه کاربردهای مختلفی منجمله کاربرد  
تجاری و اقتصادی پیدا کنه. طبیعتاً مثل هر مهارت  
روانی دیگه ای، مهندسی معکوس هم میتونه مورد  
سواستفاده قرار بگیره.

گاه‌ها خواب‌هایی با موضوع نقش بازی کردن یا آزمون‌های عملی خاص می‌تونن به میزان پتانسیل شما برای استفاده از این مهارت روانی اشاره کنن. استفاده از این مهارت، لزوماً همیشه پیچیده نیست و بسیاری از بازی‌هایی که بچه‌ها انجام میدن، در واقع نوعی تلاش برای همین کاره، مثلاً سعی میکنن خودشون رو در نقش والدین قرار بدن.

این مهارت روانی، در ارتباط تنگاتنگی با مهارت شبیه‌سازی هست اما فرقیش اینه که مهندسی معکوس، مقدمه‌ی شبیه‌سازی و بیشتر به جمع‌آوری داده و ایجاد ایده جهت درست کردن یک شبیه‌سازی خوب کمک میکنه. شبیه‌سازی، پتانسیل اینو داره که فرد رو درون خودش غرق کنه و بسیار باورپذیر جلوه کنه و

قابل ارائه به افرادی هست که چندان از مهارت مهندسی معکوس برخوردار نیستن اما در جریان مهندسی معکوس، لازمه نسبت به کاری که انجام میدید آگاه باشید.

.  
. .

## مهارت‌های روانی، بخش نوزدهم: تعصب

تعصب یا غیرت، معمولا در فرهنگ عمومی به شکل نابهنجاری ظاهر میشه و ممکنه خیلیا کلا از کلمه‌ی غیرت و تعصب بیزار باشن.

تعصب به خودی خود نه خوبه و نه و بستگی داره که شما ازش چرا و چجور استفاده کنید. استفاده از این

مهارت، میتونه منشا قدرت باشه و شما می‌تونید به  
کرار افرادی رو پیدا کنید که تا حد زیادی با تکیه به  
همین مهارت، به قدرت های مشروع یا نامشروعی  
رسیدن.

اما ابتدا بیاید نقشش در مسائل کوچک زندگی رو  
بررسی کنیم. وقتی شما روی چیزی تعصب دارید،  
محافظت ازش خیلی حیاتی تر میشه و به خاطرش  
کارهای بیشتری انجام میدید. طبیعتاً تعصبی خوبه که  
سبب رشد شما و جامعه بشه و از نوعی عشق سالم و  
خیرخواهانه تغذیه کنه.

خیلی وقت ها، دلیل کناره گیری یک فرد از فساد و  
قدرتی که میشه به واسطه اش کسب کرد، داشتن  
نوعی از تعصبه. تعصب ممکنه باعث بشه که نه تنها

حسرت زندگی یک فرد فاسد نخوری بلکه آدم‌هایی با  
سبک زندگی نابهنجار، درنظرت رقت انگیز جلوه کنن.

استفاده از مهارت تعصب در مسائل پیچیده و  
اجتماعی، میشه گفت که کار دشواری به حساب میاد.  
شاید دلیلش اینه که رویکردهای اجتماعی، معمولا  
پیامدهای بلدمدت دارن و مطالعه ی تاثیرشون، نیاز به  
کار فکری زیادی داره. مشاورا معمولا راه حل هایی  
ارائه میدن که فرد بتونه زندگی فردیش رو بهبود  
بخشه ولی اگر شما ذهن گرسنه ای داشته باشید، فکر  
کردن به نحوه ی استفاده از مهارت های روانی برای  
شکل دادن به هویت اجتماعیتون، اجتناب ناپذیره.

خواب ها به این موضوع اهمیت میدن و ایده ها و هشدارهاشون، به نظر میرسه که کاملاً منطبق با نیاز ذهنی فرد. اولین شرط استفاده از مهارت تعصب اینه که فرق بین تعصب بهنجار و تعصب نابهنجار رو متوجه بشید و این کار نیاز به نقد کردن انواع تعصباتی داره که در اطراف خودتون مشاهده می کنید.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش بیستم: شبیه‌سازی

مهارت شبیه‌سازی، دقیقا چیزی شبیه بازی‌های ژانر شبیه‌سازی هست، با این تفاوت که شما می‌تونید بدون بازی ویدیویی هم از این مهارت روانی بهره ببرید.

اولین و مهم‌ترین چالش در مورد مهارت شبیه‌سازی، درک شبیه‌سازی بهنجار و شبیه‌سازی نابهنجاره. نقش بازی کردن، کاستوم‌ها، ادا درآوردن و غرق شدن در یک داستان و هویت خاص به منظور کنجکاوی و سرگرمی، می‌تونن تاثیراتی بیشتر از یه سرگرمی رو ایجاد کنن. وقتی شما روی تاثیر هر شبیه‌سازی حساسیت پیدا کنید و صرفا به جهت سرگرم شدن به سراغشون نرید، میشه گفت که به مهارت شبیه‌سازی هم مسلط شدید.

شبیه سازی، یک فرآیند مهم برای انتقال تجربه و افزایش درک هست که اجازه می‌دهد بدون آزمون و خطا و ریسک زیاد، به تجربیاتی دست پیدا کنیم که دیگران به صورت واقعی از سر گذروندن. اما این خیلی مهمه که شبیه سازی به صورت بهنجاری صورت بگیره. شما ممکنه خواه ناخواه در معرض شبیه سازی های نابهنجار هم قرار بگیرید اما با یه نگاه انتقادی میشه تاثیر منفی این تجربه رو کاهش داد.

مثلا کسی که میاد یه رمان طولانی و جذاب درمورد خیر و شر مینویسه، شانس اینو داره که مخاطب هایی رو به داستانش جذب کنه، به شکلی که خواننده ها شروع کنن به تجسم خودشون در فضای داستان.

اما اگر این داستان، گزاره هایی نابهنجار درمورد خیر و شر داشته باشد و خواننده هم نگاه انتقادی نداشته باشد، تجربه ی غرق شدن در این کتاب، در ظاهر جالب اما با تاثیرات روانی منفی خواهد بود.

استفاده از مهارت شبیه سازی در درک مسائل اجتماعی، کار پیچیده ایه ولی میتونه منشا قدرت زیادی باشه. این کار نیاز به کار فکری زیادی داره. گاهی یک فرد دوست داره دلیل اتفاقات جامعه و دنیا رو بفهمه اما ممکنه نتونه موقعیت رو درون ذهنش، به شکل کاملی شبیه سازی کنه و بیش از پیش، شبیه یک دانای کل یا ناظر بی طرف، به اتفاقات نگاه کنه. این مهارت گاهی میتونه کمک کنه تا بفهمیم کجای کشاکش های کلان و مهم دنیا قرار گرفتیم.

## مهارت‌های روانی، بخش بیست و یکم: سکاندار

سکاندار، اسم بیش از حد نمادینی هست ولی کوتاه ترین عنوانی بود که برای این مهارت روانی به ذهنم رسید. این مهارت، چیزی شبیه به برنامه ریزی خودآگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران یا خودتون هست.

بچه ای رو فرض کنید که متوجه میشه توان رهبری گروه دوستیشو داره. اون ممکنه شروع کنه به سرمایه گذاری روی دوستاش و اون ها رو برای رسیدن به هدف خاصی متحد کنه. ارتباطی که باهاشون میگیره هم دو طرفه است؛ مثلاً تشویقشون میکنه، بهشون

اعتماد به نفس می‌دهد، باهاشون درد و دل می‌کنه و اونا هم متقابلا ازش تاثیر می‌گیرن و رهبریشو می‌پذیرن. این نمونه ای از نمود مهارت سکانداری هست.

کاری که پدرها انجام میدن هم عموماً تصویری از همین مهارته و اونها میتونن به شکل مادی یا غیر مادی، روی اعضای خانواده سرمایه گذاری کنن و متقابلا ازشون سود ببرن. به این ترتیب، میشه درک کرد که مهارت سکانداری، تصویری از قدرت هست اما مثبت یا منفی بودن تاثیرش بستگی به عملکرد شما داره.

کلمه ی رهبر، عنوان مناسبی برای این مهارت روانی نیست چون مفهوم رهبر، در موقعیت های متنوع تری

به کار میره و صاحب اختیارهای بیشتری هست. سکاندار، مثل ناخدایی هست که مسافرای کشتیش به صورت رندوم انتخاب شدن. ولی کلمه ی رهبر، می تونه در موقعیت هایی به کار بره که فرد قادر به گزینش افراد تحت مدیریتش از یک جامعه ی بزرگ باشه.

مهارت سکانداری، قابل یادگیریه و بسته به میزان تسلطی که بهش دارید، میشه ازش در مسائل کوچک زندگی تا زمینه های اجتماعی استفاده کرد.

اولین شرط کار کردن با این مهارت، درک شکل های نابهنجار از شکل های بهنجار سکانداری هست. شما با نگاه کردن به جامعه و افرادی که در حال خط دادن به

یک گروه و متقابلاً، سود بردن ازشون هستن، می  
تونید حساسیت خودتون رو به شکل های نابهنجار  
سکانداری افزایش بدید.

فرق یک سکاندار با فردی که صرفاً مشهور یا الهام  
بخشه اینه که اونها لزوماً روی مخاطب خودشون  
سرمایه گذاری نمیکنن و ازش سود مستقیمی نمیبرن.  
مثلاً خیلی از منابع الهام جامعه، افرادی هستن که  
مردن. یا ممکنه هنر شما، مورد الهام افرادی قرار بگیره  
که اصلاً نمیشناسیدشون و سود مستقیم خاصی هم  
ازشون نمیبرید. ولی سکاندار، با افرادش در یک کشتی  
حضور داره و آسیب دیدن یا اشتباه افرادش، میتونه  
به خودش هم ضرر بزنه. درست مثل ارتباط یک  
کارفرما با کارمنداش.

•  
•  
•

## مهارت‌های روانی، بخش ۲۲: کلکسیون سازی

کلکسیون سازی، کلمه‌ی شناخته شده‌ای هست و همیشه گفت کلکسیون‌های ساده مثل موسیقی، کتاب و فیلم هم نوعی مهارت روانی به حساب میان و بسته به هدفی که دنبال میکنی میتونی منفعتی برای سازنده‌ی کلکسیون داشته باشی.

اما به عنوان یک مهارت روانی، کلکسیون سازی میتونه به سمت انتخاب آدم‌ها هم بره و این بسته به توانایی فرد داره که بتونه تعداد افراد مفید اطراف

خودشو افزایش بده و باهاشون ارتباطی دو طرفه برقرار کنه.

کلکسیون سازی میتونه با هدف سواستفاده هم انجام بشه مثل یک کارفرما یا لیدر فرقه که سراغ افراد ضعیف و آسیب پذیر و سلطه پذیر میرن و ازشون برای اهداف نامشروع، سواستفاده میکنن.

درک مفهوم کلکسیون، میتونه در جریان تحلیل و بررسی گروه ها و جوامعی که باهاشون رو به رو میشیم بسیار کاربردی باشه. وجه خاص یک کلکسیون اینه که اعضاش، به خاطر داشتن نوعی تشابه، در کنار هم قرار گرفتن و با توجه به بقیه ی اعضا می تونن متوجه این وجه مشترک بشن.

شاید برای همیشه که از طریق قضاوت دوستانی که یک فرد دور خودش جمع کرده، به ویژگی های اخلاقی و رفتاری پنهانش پی برد.

ما در زندگی خودمون کلکسیون های مختلفی رو درست میکنیم که شاید رسماً بهشون این کلمه رو نسبت ندیم اما درک یک کلکسیون خوب با کلکسیون بد و تاثیری که میتونن روی کیفیت زندگی بذارن، موثر و کاربردی.

کلکسیون ها، مثل یک مانترا عمل میکنن و تاثیر روانی قدرتمندی دارن. به عنوان یه مثال ساده، داشتن یه بسته مداد رنگی و دفتر، شاید فقط برای فرد، ابزاری سرگرم کننده تلقی بشه اما داشتن یه کلکسیون قابل توجه از وسایل نقاشی و کتابا و دوره های آموزشیش،

میتونه باعث بشه که فرد خودشو در مسیر تبدیل شدن به یه نقاش حرفه ای تجسم کنه.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش ۲۳: قدردانی

ممکنه از زبون برندهای موفقیت و خودسازی، زیاد درمورد شکر خدا گفتن و قدردانی شنیده باشید. این مهارت روانی، چیزی بیشتر از تکرار چند جمله ی مثبت و زور زدن برای دیدن نقاط مثبت زندگیه.

در جریان کسب مهارت های روانی، قضاوت کردن زندگی دیگران نه تنها چیز بدی نیست بلکه اگر به

شکل سالمی انجام بشه می‌تونه کمک کنه تا ایده های  
بهتری پیدا کنید.

آدم ها با مزیت‌ها و فرصت های مختلفی متولد میشن.  
مسیری که طی کردنش برای خیلیا ساده بوده ممکنه  
برای شما دشوار باشه و بعد از طی کردنش متوجه  
باشید می‌تونید بیشتر از بقیه قدر دان دست آوردتون  
باشید و ازش بهره ببرید. اما برای قدردان بودن،  
همیشه نیازی نیست عذاب کشید و با فکر کردن هم  
میشه فهمید چه چیزایی داریم که کاربردی و  
ارزشمندن و میشه ازشون سود برد.

استفاده از این مهارت، در عین حال باعث میشه تا  
چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشون رو

مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل مون حذفش کنیم.

شاید بشه گفت هیچ حد و مرزی برای قدردانی وجود نداره و هر فردی بسته به میزان کار فکری و دانشی که داره، میتونه از یک پدیده‌ی مفید، سود مادی یا غیر مادی ببره. این چیزی شبیه به تجربه‌ی عشق هست. یک نفر ممکنه مورد عشق زیادی قرار بگیره اما قدردانش نباشه و تاثیری روی کیفیت زندگیش نداره اما یکی دیگه ممکنه به حدی قدردان محبت و عشق باشه که با ذره ذره اش قدرت بگیره و در زمینه های مختلفی رشد کنه.

## مهارت‌های روانی، بخش ۲۴: طراحی پارامتر تحلیل

این روش تحلیل، کمک می‌کند تا رفتارها و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمع رو پیش بینی کرد. لزوماً قدرتی ماورایی نیست و صرفاً با تکیه به داده‌های موجود انجام می‌شود.

مثلاً یه وقتی هست که همه‌ی اطرافیان یا گروه دوستی‌ای که درونش هستی، یه کاریو میکنن که حدس می‌زنی اشتباهه. می‌گن بیا مواد بزن، خوبه و چیزیت نمیشه.

ولی ذهنت میتونه شبیه سازی و تحلیل کنه و هزارتا آینده‌ی احتمالی مجسم کنه که از این هزارتا احتمال،

۹۰ درصدشون چیز بدی هستن. در این وضعیت، هرچه بیشتر درمورد اعتیاد، مواد مخدر و تجربه‌ی افرادی که درگیرش بودن مطالعه کنید، میتونید تحلیل‌های متنوع تری داشته باشید و به میانگین دقیقتری درمورد میزان خطر پیشنهاداتی که بهتون میشه برسید.

این کار فکری و تجسم، ممکنه گاهی اینقدر قوی باشه که دیگه اصرار اطرافیانتون کوچکتین تاثیری روی تصمیمتون نذاره. این یه مهارت ذهنیه که اگه به خوبی به کار گرفته بشه، قدرت بسیار زیادی رو به همراه داره.

حالا فکر کنید که بخوایم این مهارت رو در مسائل اجتماعی و پیچیده‌تر به کار بگیریم. آدمای زیادی هستن که سعی میکنن با نیت‌های خوب یا بد، وضعیت رو تحلیل کنن و بگن که با همچین تصمیمات و کارایی، ممکنه آینده‌مون چه شکلی بشه. سناریو و کیفیت بیانش خیلی مهمه.

شما به راحتی می‌تونید ببینید که چطور بعضیا از این توانایی سواستفاده میکنن و احساسات آدما رو به بازی میگیرن.

آیا تا بحال تجربه کردید که یه اتفاق یا دوره‌ی بد از راه میرسه و دیگران رو غافلگیر میکنه اما برای شما عجیب نیست چون خیلی وقته منتظرش بودید؟ این نشون میده که شما درمورد اون موضوع خاص،

پارامترهای تحلیلی خودتون رو پیدا یا طراحی کردید  
و ذهنتون براش آماده شده.

به کمک این مهارت روانی، میشه احساسات بعضا  
متناقض یک فرد رو شناسایی و احتمال تاثیرشون در  
تصمیمات بعدی فرد رو بررسی کرد. هرچه ابزارهای  
تحلیلی فرد، دقیق و قوی‌تر بشن، با ضریب خطای  
کمتری میشه درصد وقوع تصمیمات احتمالی رو پیش  
بینی کرد.

پیش بینی، به خودی خود ارزشی نداره، مخصوصا اگه  
بخوایم در مقابلش بی مسئولیت باشیم یا از رو به رو  
شدن با واقعیت، فرار کنیم. این پیش بینی ها لزوما

ظاهربینانه و کمیت‌گرا نیستن بلکه بیشتر روی کیفیت‌ها متمرکزن.

.

.

.

## مهارت‌های روانی، بخش ۲۵: درک سایه‌های گذشته

این مهارت روانی، مربوط به درک داستانی هست که پشت سر یک انسان یا جامعه وجود داره و از ارزش تحلیلی برخورداره.

در فرهنگ عمومی، به ما یاد میدن که دیگران رو قضاوت نکنیم و در گذشته‌شون کاوش نداشته باشیم اما در بسیاری از مواقع، اتفاقا خیلی مهمه که گذشته‌ی

آدما رو به خوبی بررسی کنید و حدس بزنید که ممکنه با توجه به این گذشته، چه رفتارها و عملکردی رو از خودش نشون بده.

همونطور که کسی نمیاد شغل با ارزش و پیچیده ای رو به یه فرد فاقد مهارت بده، صمیمیت و ارتباط با فردی که توی رزومه اش خیانت و ریاکاری داره هم منطقی به نظر نمیرسه. این مهارت نمیگه که به آدم ها فرصت ندید یا اگه اشتباهی کردن، اونها رو کنار بذارید بلکه صحبت درمورد تنظیم توقعات براساس عملکرد گذشته‌ی فرد هست.

همچنین درمورد خودتون، لیاقت خودتون رو صرفاً براساس وضعیت فعلی نسنجید بلکه به گذشته و

تلاش هایی که انجام دادید و اصول زندگیتون توجه کنید. رسیدن به خیلی از اهداف، نیازمند یک فرد با اصول اخلاقی خاصه و در این زمینه، ثروت یا جایگاه اجتماعی شما کار خاصی انجام نمیده. آدمایی هستن که خودشون ثروت کافی دارن و دنبال افرادی صاحب مهارت و قابل اعتماد میگردن و بسته به تعهدی که نشون میدید، میتونن رفته رفته فرصت های بیشتری رو در اختیارتون بذارن.

اما درمورد کاربرد این مهارت در مسائل پیچیده و اجتماعی، به جای گذشته ی یک فرد، لازمه گذشته ی یک جمع رو مورد بررسی قرار بدید. هر جمع، یک تاریخچه و عملکرد بخصوص داره و گذشته شون نشون میده که به طور میانگین، میشه انتظار چه

عملکردی رو در آینده داشت یا چقدر روی ثبات چنین  
جامعه‌ای حساب کرد.

سازمان‌ها، گروه‌ها، کسب و کارها و ملت‌ها سعی  
میکنن تبلیغ خیلی خوبی از خودشون ارائه بدن اما  
شما با مرور گذشته‌شون می‌تونید تصمیم بگیرید که  
یک جمع چقدر ارزش سرمایه‌گذاری مادی یا غیر مادی  
داره.

این مهارت روانی، میتونه کمک کنه تا در عین ارتباط با  
انواع انسان‌ها و گروه‌ها، حد و مرزی که بهتره  
باهاشون داشته باشید رو تعیین کنید و به اندازه‌ای  
که واقعا لیاقتش رو دارن اجازه بدید که بهتون نزدیک  
باشن.

